

おひっこしをされるみなさまへ

こころとからだの健康のために

災害公営住宅入居、集団移転、個別移転など新たな生活をはじめるときにあたって

お引っ越しをするときには

あたらしい生活への楽しみや期待がふくらみます。

一方、環境が変わることで思っている以上に

こころとからだに影響が生じる場合があります。

眠れねぐ
なったんだよ



誰とも会いたくねえなあ
なにもするごことがなくてさ



酒、飲み過ぎん
だっちゃねえ



イライラ
しちゃうよ



うちの子、
離れなくなったの
どうしてかしら？



一人で
居たくないよお



引っ越しの後に **心身の不調** を感じたとしたら
どうしたらいいのでしょうか？



公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会
心のケアセンター
Miyagi Disaster Mental Health Care Center



こころとからだの健康のための

生活のヒント!

- **こころとからだを休ませる**
 くつろぐ時間と場所をつくる、深呼吸、ストレッチ、ゆっくりお風呂につかる…
- **良質の睡眠をとる**
 毎朝決まった時間におきる、寝る前のパソコンやケータイ・寝酒はさける…
- **バランスのよい食事をとる**
 3食規則正しい食事、旬を味わう、誰かと楽しみながら食事をする…
- **からだを動かす**
 さんぽ、家事、疲れすぎない程度の運動…
- **楽しいことをする**
 趣味、好きな活動、音楽をきく、絵をかく、歌をうたう、映画をみる、本をよむ…
- **まわりの人と交流する**
 いつも顔を合わせるかたとごあいさつ、お茶のみ、地域のあつまりに参加する…

ひとりでがまんせず早めに相談することも大事な事です。
 主な相談窓口はこちらですので、ご相談ください。

名 称	電話番号	住 所
● みやぎ心のケアセンター基幹センター	022-263-6615	〒980-0014 仙台市青葉区本町 2-18-21 鹿島定禅寺ビル3階
● みやぎ心のケアセンター石巻地域センター	0225-98-6625	〒986-0850 石巻市あゆみ野5丁目7番地 石巻合同庁舎5階
● みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター	0226-23-7337	〒988-0066 気仙沼市東新城 3-3-3 (宮城県気仙沼保健福祉事務所2階)
● 宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0302	〒989-6117 大崎市古川旭5丁目7-20
● 仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)	022-265-2191	〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢 1-6
● 仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	0224-53-3132	〒989-1243 柴田郡大河原町字南 129-1
● 仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)	022-365-3153	〒985-0003 塩竈市北浜4丁目8-15
岩沼支所(塩釜保健所岩沼支所)	0223-22-2188	〒989-2432 岩沼市中央3丁目1-18
黒川支所(塩釜保健所黒川支所)	022-358-1111	〒981-3304 黒川郡富谷町ひより台2丁目42-2
● 北部保健福祉事務所(大崎保健所)	0229-87-8011	〒989-6117 大崎市古川旭4丁目1番1号
栗原地域事務所(栗原保健所)	0228-22-2118	〒987-2251 栗原市築館藤木 5-1
● 東部保健福祉事務所(石巻保健所)	0225-95-1431	〒986-0850 石巻市あゆみ野 5-7 (宮城県石巻合同庁舎内)
登米地域事務所(登米保健所)	0220-22-6118	〒987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼 150-5
● 気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)	0226-21-1356	〒988-0066 気仙沼市東新城3丁目3番地3

※ご相談は上記の相談窓口または、最寄りの市区町村の担当課にご相談ください。

相談することもたいせつなセルフケアです

発行 **みやぎ心のケアセンター 基幹センター** ☎ 022-263-6615